



Osnovni trening astronautov

Prilagojene strategije telesne dejavnosti

Skupinski trening moči

TVOJA MISIJA

Izvajal boš počepe in sklece za razvijanje moči mišic in kosti zgornjega dela in spodnjega dela telesa. Prav tako boš v Dnevnik misije beležil opazovanja o izboljšavah in treningu moči v času fizične izkušnje.

SPOSOBNOSTI IN STANDARDI

APENS: 2.01.08.01 Razumeti razliko v "razvojnih mejnikih", kot so tipična ali povprečna starost za invalide– vključite aktivnosti, ki krepijo hrbtne mišice in okončine, potrebne za gibanje.

Posebna terminologija/sposobnosti za aktivnost

Počepi, skleci, mišična moč in moč kosti, kardiovaskularno, ponavljanje, vzdržljivost, skupinsko delo, odpornost, srčni utrip.

USTREZNOST ZA VESOLJE

Astronavti morajo v vesolju opravljati fizične naloge, ki zahtevajo močne mišice in kosti. V okolju z znižano gravitacijo lahko mišice in kosti postanejo šibkejše, zato se morajo astronauti pripravljati na takšne naloge s treningom moči. Že na Zemlji sodelujejo s specialisti za moč in kondicijo pri NASI in nato nadaljujejo s svojim delom v vesolju ter tako ohranijo moč svojih mišic in kosti, ki jo potrebujejo za ekspedicijske misije in raziskovalne aktivnosti.

OGREVANJE & VADBA

Ogrevanje

Počepi s pomočjo/podporo ali počepom podobne aktivnosti:

- ▲ Metanje košarkarske žoge, kegljanje, ples.
- ▲ Vadba step-up, sklece ob steni, hoja po stopnicah, veslanje.

Vaja:

- ▲ Uporabi težo roke ali zapestja.
- ▲ Vleka vrvi.
- ▲ Vaje odpornosti (stojte obrnjeni drug proti drugemu, nežno pritiskajte dlani druge osebe)
- ▲ Lezite na hrbet, dvigujte zravnano ali pokrčeno nogo;
- ▲ Izvajajte položaje živali: 'tjulenj', 'plazenje medveda', ali pa položaje joge: risani junak 'Superman' itd., naredite poskus izvedbe in nato obdržite položaj do zelenega časa



Equipo adaptado sugerido:

- ▲ Bandas terapéuticas/bandas o cuerdas resistentes
- ▲ Pesas de mano
- ▲ Barras de peso
- ▲ Levantamiento de latas de conservas
- ▲ Balones medicinales



Skupinski trening moči

"TRENIRAJMO KOT ASTRONAVTI!"

Individualen trening (Prilagoditev korakov in postopkov udeležencem primerni ravni. Vsaki aktivnosti sledi 60-sekundni počitek.)

Počepi z lastno telesno težo:

- ▲ Izvajaj počepe le z uporabo lastne telesne teže (vsak počep je ponovitev).
- ▲ Stoj z nogami v širini ramen, glej naprej, roke naj bodo ob strani.
- ▲ Spusti telo, upogni kolena, hrbet pa naj ostane zravnano (tako kot pri sedenju). Dvigni roke predse, da med počepanjem ohraniš ravnotežje. Na najnižji točki giba naj bodo bedra vzporedno poravnana s tlemi, kolena ne smejo biti dlje od prstov na nogi.
- ▲ Dvigni telo nazaj v stoječi položaj.
- ▲ Poskusi izvesti 10 do 25 ponovitev počepov in to število s časom čim bolj povečati.

Sklece:

- ▲ Z rokami dviguj svoje telo in izvajaj sklece (vsak gib skleca je ponovitev).
- ▲ S trebuhom leži na tla.
- ▲ Roke položi na tla pod ramena v širini ramen.
- ▲ Le z močjo rok dvigni telo in ga dviguj, dokler se spodnji del telesa ne dvigne s tal in se tal dotikajo samo še roke in prsti na nogah. (Če je to težko, lahko kolena obdržiš na tleh). To bo tvoj začetni položaj.
- ▲ Za dvig telesa iztegni roke. Komolci naj ostanejo iztegnjeni.
- ▲ Telo spusti nazaj na začetni položaj.
- ▲ Poskusi izvesti 10 do 25 ponovitev sklec in to število s časom čim bolj povečati.

POSKUSI TOLE! Nekaj idej za prilagojene aktivnosti

Sklece in/ali podobne vaje:

- ▲ Vaje izvajaj na različnih višinah: miza, stolček, klop, stena ali drog ob steni, stopnice itd.
- ▲ Sklece na invalidskem vozičku: Sedi na voziček z nasloni za roke, roke položi nanje in dvigni svoje telo. Ostani v dvignjenem položaju, izmenično pa se z levo in desno roko dotakni nasprotnega ramena, ostani v položaju deske; poskušaj tudi v položaju sklec ob steni.

Položaj deska in/ali podobne vaje:

- ▲ Vaje izvajaj na različnih višinah: miza, stolček, klop, stena ali drog ob steni, stopnice itd.
- ▲ Ko se nahajaš v položaju deske, položi med telo in tla žogo in se s pomočjo rok premikaj naprej in nazaj

Izometrične vaje v sedečem položaju:

- ▲ Na stolu ali na robu klopi zajemi zrak in stisni trebušne mišice. Sedi s hrbtom ob zid, kolena naj bodo pokrčena v kot 90 stopinj; zajemi zrak in stisni trebušne mišice.
- ▲ Na žogi pokrči kolena v kot 90 stopinj; stisni trebušne mišice.

